



50. Brockenlauf  
Ilseburg / 04.09.2021

Exploitation détaillée

Heike, Benjamin

Association: Braunschweig  
Dossard: 186

Circuit: 26.20 km  
26,2 km - Lauf

Catégorie:  
Senioren M30 (30-34 Jahre)

Temps total: 2:18:19

Vitesse: 11.28 km/h  
Kilométrage: 5:17 min/km

Place par parcours/Total: 83 (de 467)  
Place par parcours/Hommes: 77 (de 387)  
Meilleur temps dans le parcours: 1:40:22

Place par catégorie: 11(de 31)  
Meilleur temps dans la catégorie: 1:40:22

| Temps intermédiaires |          |             |              | Résultats d'étape |              |            |             | Résultat total |             |              |             |              |            |             |
|----------------------|----------|-------------|--------------|-------------------|--------------|------------|-------------|----------------|-------------|--------------|-------------|--------------|------------|-------------|
| Poste                | Etape km | Etape Temps | Etape min/km | Place catg.       | Retard catg. | Place Homm | Retard Homm | Total km       | Total Temps | Total min/km | Place catg. | Retard catg. | Place Homm | Retard Homm |
| Loddenke             | 3.30     | 20:45       | 6:17         | 28                | 8:13         | 283        | 8:14        | 3.30           | 20:45       | 6:17         | 32          | 8:13         | 388        | 8:14        |
| Schlüsie             | 3.10     | 19:07       | 6:10         | 13                | 6:03         | 103        | 6:03        | 6.40           | 39:52       | 6:13         | 32          | 14:16        | 388        | 14:16       |
| Hermannsklippe       | 2.60     | 16:10       | 6:13         | 11                | 4:49         | 83         | 4:49        | 9.00           | 56:02       | 6:13         | 32          | 19:05        | 388        | 19:05       |
| Brocken              | 3.10     | 25:58       | 8:22         | 11                | 8:11         | 82         | 8:11        | 12.10          | 1:22:00     | 6:46         | 32          | 27:16        | 388        | 27:16       |
| Eiserner Handwe      | 3.60     | 15:39       | 4:20         | 8                 | 3:19         | 51         | 3:19        | 15.70          | 1:37:39     | 6:13         | 32          | 30:34        | 388        | 30:34       |
| Schlüsie             | 4.10     | 15:27       | 3:46         | 11                | 3:51         | 63         | 3:51        | 19.80          | 1:53:06     | 5:42         | 32          | 34:01        | 388        | 34:01       |
| Loddenke             | 3.10     | 12:19       | 3:58         | 7                 | 2:24         | 43         | 2:24        | 22.90          | 2:05:25     | 5:28         | 32          | 36:14        | 384        | 36:14       |
| Ilseburg/Markt       | 3.30     | 12:54       | 3:54         | 6                 | 2:04         | 19         | 2:06        | 26.20          | 2:18:19     | 5:16         | 11          | 37:57        | 77         | 37:57       |